

Projet d'Auto-apprentissage et de développement personnel

Contexte

Je suis le cadet de ma famille, j'ai appris au côté de mon frère depuis mon plus jeune âge à aimer le football. Depuis tout petit, ce sport m'a fait vivre et m'a fait connaître dans tout le quartier. C'est de là, que je tiens mon besoin d'être toujours entouré et ma crainte de la solitude. Le football m'a fait découvrir l'intensité des émotions que je pouvais ressentir. A travers cette passion, j'ai vécu mes premiers moments de joie quand je marquais des buts ou que collectivement on gagnait un match. J'ai aussi rencontré la tristesse quand nous encaissions un but ou quand nous perdions un match. De plus, j'ai éprouvé de la peur la veille d'un match important, j'étais exigeant avec moi-même car je ne voulais pas avoir de regret (Nietzsche : Le remords ? je n'aime pas cette lâcheté à l'égard de nos actes »). Enfin, j'ai éprouvé de la colère à cause de l'injustice des arbitres ou encore l'humiliation car nous n'avions pas mouillé le maillot.

Pour me lancer dans ce projet d'auto-apprentissage, j'ai décidé de me baser sur ma passion pour ce sport et réfléchir aux moyens qui pourraient me permettre de reprendre contact avec tout en m'inscrivant dans un projet de développement personnel et d'auto-apprentissage.

Objectif

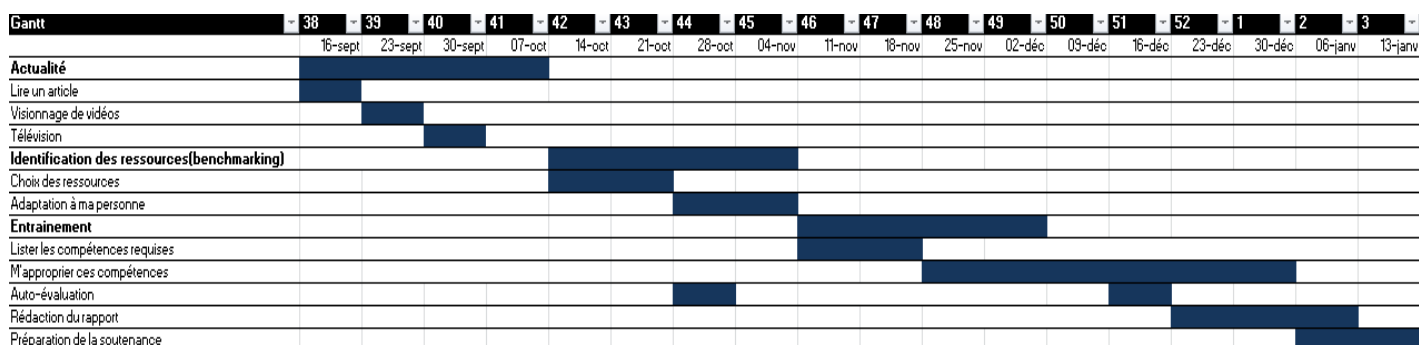
Mon angle d'attaque pour lier management et football et en même temps remédier à ma faiblesse au niveau de la compréhension écrite a été de lire « Managing my life » d'Alex Ferguson. J'ai établi en amont des critères qui me permettent de définir mes préférences de lecture par rapport à la durée de l'activité, ma motivation, ma satisfaction. Ceci m'a permis de me focaliser sur la compréhension écrite qui est mon point faible du TOEIC.

Type d'activité	Listening	Reading
	Vidéo	Journal
	Radio	Magasine
	JT	Pub / Affiche
	Autre	Livre, articles
Motivation	Grosse envie	
	Routine	
	Obligation	
Durée de l'activité	[10min -30min]	
	[30min -60min]	
	[60min -]	
Satisfaction	Grande	
	Moyenne	
	Faible	
Objectif	Vocabulaire	
	Compréhension orale	

	Toeic
Public visé	Grand public
	Professionnel/Experts
	Scolaire

Problématisation

Premièrement, j'ai pensé à l'idée de m'auto-former au métier d'entraîneur. J'ai réfléchi aux ressources qui pouvaient me permettre de suivre une démarche structurée en relation avec ma passion pour ce sport et par conséquent m'appuyer sur ma motivation naturelle à apprendre dans ce domaine. J'ai établi un Gantt pour structurer mon projet tout au long du semestre avec les différentes phases d'activités: Identification et choix des ressources après avoir expérimenté les différents outils à ma disposition (lecture d'articles, visionnage de vidéos...). Ensuite, je voulais basculer pour me focaliser sur le métier d'entraîneur qui me passionne tellement. Je suis attiré par ce métier car comme j'ai précisé dans le contexte, j'ai besoin d'être en permanence au contact des gens et si je peux en plus voyager, là c'est le rêve qui peut se concrétiser. Saint Exupéry : « Faites que le rêve dévore votre vie, afin que la vie ne dévore pas votre rêve »



Concernant le développement personnel, les points que j'ai cherché à développer à travers ce projet d'auto-apprentissage sont l'organisation (procrastination) et ma prise de décision. Une injonction qui me pilote est « Dépêche -toi », j'ai tendance à m'y prendre toujours au dernier moment, à agir exclusivement dans la précipitation. C'est mon mode de survie car le stress du dernier moment est le déclencheur qui me fait passer à l'action. Ce mode fait que ma vie est une course contre la montre et le stress est un moteur qui me fait agir dans la rapidité et l'efficacité. Ceci m'a amené à me poser la question suivante : comment mon projet d'auto-apprentissage peut m'aider à me préparer pour le monde professionnel ?

D'où ma problématique : Comment faire de mon développement personnel et mon autobiographie un moyen de pilotage de mon projet d'auto-apprentissage.

1^{ère} hypothèse :

Je me lance sur des activités que j'ai l'habitude de faire liées à ma passion pour ce sport. Ensuite, j'établis les critères qui me permettent de définir mes préférences pour chaque activité. Enfin, j'évalue l'apport de chaque activité au niveau de mon apprentissage de l'anglais.

<u>List of what I do</u>	<u>Time (mn)</u>	<u>Motivation</u>	<u>Goal</u>	<u>Satisfaction</u>	<u>Evaluation</u>
<u>Follow football news</u>	15	Plaisir		++	<u>Unknown words</u>
<u>Read articles</u>	10	<u>Know details</u>	<u>Reading</u>	-	<u>New words</u>
<u>Watch videos</u>	15	<u>See goals</u>		++	<u>Comprehension</u>
<u>Do a week end synthesis</u>	45	Fun	<u>Expression</u>	++	<u>Blocking</u>
<u>Listen to music</u>	>2h	Plaisir	<u>Listening</u>	++	<u>Incomprehension</u>
<u>Read lyrics</u>	10	<u>Understand the meaning</u>	<u>Grammar, vocabulary</u>	+	<u>New words</u>

Next week
Find books

English indicators
Motivation
Time:
Satisfaction

2^{ème} hypothèse : me baser sur mes points à développer (l'organisation et la prise de décision) en créant mon outil de gestion des priorités et en parallèle m'inspirer de l'autobiographie de Sir Alex Ferguson afin de faire la mienne pour mieux me connaître et prendre du recul.

Démarche

Niveau organisationnel : Après avoir fait un premier Gantt qui a évolué au fil des semaines, j'ai constaté que cette méthode n'était pas adaptée pour moi. Ensuite, je me suis basé sur vos conseils ainsi que ce que j'ai vu en cours avec Madame Lacotte pour me trouver mes moyens de gestion des priorités. Pour ce faire j'ai lu : »Et si je prenais mon temps ! « De Catherine Berliet. Ce livre m'a amené au départ à me poser la question suivante : comment échapper à la fureur de l'instant, rejeter le culte de l'urgence et gérer mon stress, tout en donnant le meilleur de moi-même ?

Première étape : j'apprends à ralentir et décrocher de la vitesse. Pour cela, j'ai mis en place une réingénierie comportementale, c'est-à-dire que j'ai rééquilibré mes périodes pour ne plus avoir des périodes molles où le temps est à ma disposition et pareillement des périodes intensives où temps est plus une contrainte qu'une ressource. Cette démarche me pousse à privilégier la qualité à la quantité pour optimiser ma ressource temps en créant des plages d'activité en relation avec mes propres rythmes et mettre en musique les temps forts et périodes de repos.

Deuxième étape : la Monochromie, c'est-à-dire que je m'oblige à faire une chose à la fois, je me concentre sur l'action en cours et je m'interdis tout zapping « Il y a un temps pour tout, et un temps pour chaque chose ». Ceci m'a permis de me redonner du temps, faire le vide et me déconnecter de la course de la vie que je fais. Une étude réalisée à Havard dit : un cerveau reposé favorise une

réflexion plus soutenue et plus efficace (Slow thinking). J'ai ainsi pris conscience du silence comme moyen pour me ressourcer.

Les conditions qui m'ont permises de mettre en place ce mode de fonctionnement sont : organiser mon environnement de travail selon mes préférences- m'assurer de la disponibilité des outils nécessaires à l'activité-Avoir un papier à côté pour noter les pensées parasites- détendre mon corps et mon esprit avant de commencer à étudier- me fixer des buts réalistes- faire des pauses courtes- m'attacher à trouver une motivation et enfin établir un contrat personnel.

Niveau décisionnel : j'ai défini grâce au cours de M.Lacotte mon profil de décideur frileux. Je détaille dans la partie résultats les raisons de ce profil et les moyens que j'ai à ma disposition pour m'aider à mieux décider. En parallèle, j'ai lu le livre « Savoir décider » de Patrice Ras. Ce livre m'a aidé à comprendre aussi mon processus de décision, l'intérêt de l'hésitation, l'évaluation des risques/conséquences et la satisfaction obtenue après une décision.

Steve Jobs « L'outil le plus important que j'ai trouvé pour m'aider à prendre de grandes décisions, c'est de me souvenir que je serai bientôt mort. Pour éviter de penser que vous avez quelque chose à perdre, le meilleur moyen est de vous rappeler que vous allez mourir. Vous êtes déjà nu. Alors, **autant suivre votre cœur et votre intuition**».

Résultats

Mon profil MBTI est ESTP, j'ai souvent tendance à remettre au lendemain. J'ai cette préférence d'attendre la dernière minute pour me donner un coup de pression afin de réaliser mes travaux. J'ai fait un benchmarking autour de moi pour voir les personnes travaillant sur la procrastination et la gestion des priorités. Ensuite, après vous avoir consulté, j'ai décidé de me lancer sur la « To Do List » que j'ai mixé avec la méthode de priorisation vue avec M.Lacotte, voici à quoi ressemble l'outil qui m'aide à m'organiser au courant de ce projet d'auto-apprentissage et dans la vie de tous les jours.

Urgent et Important	Important et urgent
A.A: Lire Et si je prenais mon temps (50pages) A.A: Lire 100 pages de Managing my life MRT: Evaluation des services Camargo: Analyser les tableaux+ conclu Préparer le rendez-vous avec Tani	A.A: Lire Savoir Décider Postuler Préparer mon entretien 18/12
Non urgent et important	Non urgent non important
Résumer en anglais Managing my life Système d'info: Revoir cours MRT: Relire le cours et faire des fiches Revoir cours Boly 2AI(Amdec, C-K, Triz) Faire le CV et la LM en anglais	Réserver mes billets de train des vacances

Evaluation

Grâce à ce travail que j'ai réalisé sur moi, j'arrive à mieux m'organiser et à soulager mon cerveau de la réflexion continuelle sur « Qu'est ce que j'ai à faire ». Je n'ai qu'à voir ma liste et le poids que j'ai affecté à chaque tâche pour savoir dans quel ordre je vais les effectuer. Ensuite « Managing my life » est un livre qui me passionne par le sujet qu'il traite, le parcours d'un des plus grands entraîneurs de l'histoire du football. Par ailleurs, les pages sont très longues donc je préfère faire des lectures brèves entre 15 et 30min tous les deux jours. Au début, j'ai eu du mal à accrocher au livre car il parlait de son enfance en citant des régions, des anecdotes liées à sa culture qui ne me parlait pas trop à moi. Ensuite, les pages suivantes parlaient de ses débuts en tant que joueur puis en tant qu'entraîneur et là je me suis senti motivé pour lire. Les durées de mes lectures devenaient de plus en plus importantes et ma compréhension de plus en plus facile. Sur une page, j'avais moins de mots inconnus et ma satisfaction était plus grande. Ma fiche de vocabulaire se remplissait moins vite qu'au début. Ce livre contient 27 gros chapitres, j'ai décidé de résumer chaque chapitre une fois que je le terminais, puis à la fin du livre, j'ai regroupé tout ce qui m'avait marqué. Je sens que j'ai beaucoup appris en lisant ce livre tant au niveau du style d'écriture qu'aux autres aspects de la langue.

Enfin, l'idée est venue de faire mon autobiographie personnelle en me concentrant sur ma passion pour le football et sur mon développement personnel. D'abord, je suis motivé pour écrire sur moi-même, puis c'est une bonne méthode pour tirer les apprentissages et prendre du recul sur ce que j'ai vécu au Gsi, ainsi que mes expériences en dehors. Ceci va me permettre de maîtriser le discours sur moi, me préparer pour les entretiens et en même temps parler de mon développement personnel.

Autobiographie

Objectif :

Etre capable de parler de mon parcours, mes expériences professionnelles et moi pour me préparer pour d'éventuels entretiens en anglais

Etre capable de parler de ma formation et mes projets d'avenir

Intégrer mon parcours footballistique pour avoir plus de fun à faire l'autobiographie

Activité :

J'ai synthétisé mon parcours pour être précis lorsque j'ai envie d'en parler en anglais

J'ai résumé mes apprentissages lors des trois projets industriels

Je me suis entraîné à parler de moi en anglais

Evaluation

Je me suis senti septique quant au fait d'apprendre à parler de moi en anglais. Déjà je sais que parler de moi-même dans ma langue maternelle est difficile alors que dire avec ma deuxième langue étrangère. C'est un défi que j'ai décidé de relever et que je ne regrette pas car je sais que je me suis préparé pour parler de mon passé, ma formation au Gsi, mes apprentissages au niveau des différents projets ainsi que ce que j'aimerais bien faire dans l'avenir

Conclusion

Cette démarche m'a permis de me représenter pour chaque expérience le sujet de ma mission, mon positionnement dans l'entreprise, les objectifs, ma contribution effective, les résultats obtenus pendant chaque projet et enfin les plus et les moins que j'en ai retiré. Ce projet m'a permis de faire un bilan complet sur mon vécu avant d'aller en immersion dans le monde professionnelle et recommencer à écrire l'histoire.

Naissance à Marrakech

Je suis né le 27 septembre 1990 dans le sud du Maroc à Marrakech plus précisément. J'ai découvert très tôt mon bonheur à jouer au football, je dois avouer que les conditions autour de moi étaient favorables pour mon développement autour de cette discipline. Mon grand frère était très fort au football, j'allais souvent voir ses matchs et donc j'observais comment les grands faisaient. Ensuite, j'avais un terrain à proximité et toujours des amis pour former des équipes. Enfin j'étais dans une école primaire qui donnait beaucoup d'importance au sport et dont le professeur d'éducation physique était un entraîneur au sein du club de Marrakech. J'ai été repéré aussi tôt par lui, il a été voir mes parents pour les encourager à m'inscrire au club de Marrakech. Malheureusement, je n'ai fait que deux ans dans ce club en raison d'un déménagement que nous avons du faire. J'ai quitté Marrakech en 2001 pour aller m'installer avec ma famille à Kenitra plus au nord, le motif a été de se rapprocher de la famille. Cette décision m'a privé de continuer à pratiquer ce sport au niveau professionnel, j'ai été contraint de le pratiquer jusqu'en 2008 dans la rue avec les amis du quartier. Ca me faisait autant plaisir !....